



中央ウェイ

6月号

和衷協同（わちゅうきょうどう）

主幹教諭 佐々木 桃子

今月の題名に掲げた「和衷協同（わちゅうきょうどう）」には、心を一つにして力を合わせ、ともに物事に取り組んでいくという意味があります。立場や経験の違いを越えて、互いを認め合いながら協力していく姿は、まさに今の本校に重なるものだと感じています。6月を目の前に、学校全体が体育祭に向けてぐっと活気づいてきました。校内では、中学部と高等部が合同で練習に取り組む姿が見られ、学年や学部を越えた交流も少しずつ深まっています。競技の動きや係の確認をしながら声を掛け合い、助け合って練習する様子には、行事に向かってみんなの気持ちが一つになっていく楽しさと頼もしさが感じられます。

一方職員室では、今年度大きな変化がありました。管理職が一新され、教員の異動も多かったため、年度当初はやや慌ただしく、戸惑う場面も少なくありませんでした。特に、本校ならではの手話によるやり取りや、子供たちとの関わり方にまだ慣れていない先生方にとっては、毎日が新しい学びの連続だったことと思います。思うように伝わらなかったり、確認に時間がかかったりすることもありましたが、そのたびに周囲が支え合い、少しずつ学校らしいリズムが形づくられてきました。

教員の異動により、手話でのコミュニケーションに困難な状況が生まれるというのは、ろう学校の永遠の課題かもしれません。かくいう私も、採用された最初のろう学校で生徒とうまくコミュニケーションが取れず、悩んだ時期があります。もちろん、最初の混乱をできるだけ減らすための工夫も大切です。最近では教員養成課程も充実してきて、大学在学中に手話を身につける学生も増えています。

ここでお伝えしたいのは、教職員が新しくなることは、決してマイナスの面だけではないということです。実際、新しい風が入ったことで、学校にはフレッシュな雰囲気生まれ、これまでの取組を見直したり、新しい工夫を取り入れたりする動きが一気に進んでいます。それぞれがこれまでの学校や職場で培ってきた知見や経験を持ち寄ることで、「こんなやり方もできるのではないか」「もっと分かりやすく伝えるにはどうしたらよいか」といった前向きな話し合いも増えてきました。変化には大変さも伴いますが、その分だけ新しい可能性も広がっています。互いに学び合い、支え合いながら、学校全体としてさらに力を高めていける、そんな手応えを少しずつ感じています。

一人一人の得意なことや苦手なことはそれぞれ違いますが、だからこそ、互いのよさを認め合いながら、適材適所で力を発揮していくことが大切だと感じています。誰か一人が頑張るのではなく、それぞれが自分の持ち味を生かし、足りないところを補い合うことで、組織としての力はより大きなものになっていきます。「和衷協同」という言葉を胸に、これからも教職員が心を合わせ、子供たちが安心して学び、のびのびと成長できる学校づくりを進めていきたいと思っています。

「先輩からのアドバイス」

進路指導部 増澤 智恵

新年度が始まり、2か月が過ぎました。新しい学校や学部・学年での生活にも、少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、5月考査が終わり、「思うように結果が出なかった」「もっと頑張れたかもしれない」と感じている人もいるかもしれません。しかし、大切なのはここからです。結果だけに一喜一憂するのではなく、「できたところ」「不足していたところ」「次にやること」を整理して、学習のペースを整えていきましょう。自分の学習習慣や取り組み方を振り返り、次につなげていくことが、将来の進路実現への第一歩となります。

進路指導部では、毎年多くの卒業生から受験体験談を集めています。その中で共通しているのは、「特別なことをした人」よりも、「毎日の積み重ねを大切にした人」が希望進路を実現しているということです。授業を集中して受けること、提出物を期限までに出すこと、分からないことをそのままにしないこと——こうした日々の小さな積み重ねが、最終的には大きな力になります。

また、近年の大学入試では、学力試験の結果だけではなく、「学校生活にどのように取り組んできたか」も重視されています。総合型選抜や学校推薦型選抜では、評定平均はもちろん、部活動や委員会活動、資格取得、学校行事への参加状況なども評価の対象となります。「まだ受験は先の話」と思っている人もいますが、進路選択はすでに始まっています。特に高等部1・2年生は、今の取り組みが数年後の自分の進路につながっていくことを意識してほしいと思います。

最後に、先輩たちから寄せられたアドバイスを紹介します。ぜひ今後の学校生活の参考にしてください。

- 分からないことを後回しにしないで、解説などを読んで、それでも分からなかったら先生に自分から積極的に尋ねる。
- 学校推薦型選抜を考えるなら、評定はできる限り上を目指す。「出願条件を満たす」だけでなく、「強みとして示せる」成績を取る。
- 勉強は通学時間や寝る前などの隙間時間を大切にすること。
- 勉強と部活の両立はとても難しかった。友達に流されず、自分の意思をもって努力することが大切。
- 「間隔反復」この勉強方法がおすすめ。勉強したその日、翌日、10日後、30日後など、勉強の間隔をあけて行くと記憶力の向上につながる。
- スマートフォンを見る時間を決めて、勉強に集中できる時間を増やした。
- たくさんオープンキャンパスに参加する。高1、2のうちに行きすぎるくらいでちょうど良い。自分の進路は自分で決めることが大事。

努力はすぐに結果として見えないこともあります。しかし、続けた努力は必ず自分の力になります。自分の可能性を信じて、一步一步前に進んでいきましょう。

補聴器相談について

自立活動委員会 景山

6月の補聴器相談日についてお知らせします。補聴器等のことで御相談がありましたら、学校の自立活動担当までお問い合わせください。

☆6月の補聴器相談日予定☆

来校業者	日付
ワイデックス（ブルーム）	6月11日（木）
リオン	6月16日（火）
オーディオ・ノバ	6月18日（木）

ほけんだよ 6月

保健室 本諏訪美幸
内木場美紗

雨の多い季節となり、じめじめとした日が続いています。この時期は、日によって気温の差があり、体調を崩しやすい季節です。

保健室にも、風邪のような症状や頭痛を訴えて来室する生徒が見られます。少しでも「いつもと違うな」と感じたときは、早めに休んだり、しっかり睡眠をとったりするなど、体の調子に合わせた生活を心がけましょう。無理をせず、体調の変化に気付いて対応することが大切です。

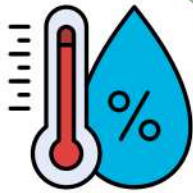
暑い夏が来る前に、毎日の体調管理を意識し、体育祭やそれぞれの目標に向けて、元気な状態で力を発揮できるようにしていきましょう。

梅雨の季節の 健康管理

梅雨に入ると、湿度や気圧の影響で体調を崩しやすくなります。健康的に過ごせる様に、生活の中でも気を付けて過ごしていきましょう。

1 適度な換気

雨の日が続くと室内の湿度が上がります。適度に換気を行い、室内の空気を入れ替えましょう。



2 食中毒の予防

高温多湿の環境では、食中毒のリスクが高まります。調理や食事の際は衛生管理に注意し、特に生鮮食品の取り扱いに気を付けましょう。



3 適度な運動

雨の日が続くと屋外での運動が難しくなります。室内でできるストレッチや軽い運動を取り入れて、少し体を動かすことを心掛けましょう。



全ての健康診断終了後、今年度の健康診断の結果を配布します。受診の結果をご確認いただき、必要に応じて医療機関への受診をお願いいたします。【学校での健康診断はスクリーニング方式であるため医療機関に受診した際に異常なしと診断されることもあります。ご了承ください。】

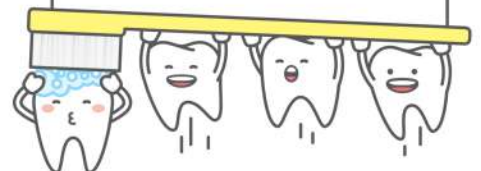


6月の予定

- 5日（金）カウンセリングデー 14:45～
- 9日（火）色覚検査（中学部1年）朝学び・昼休み
- 10日（水）色覚検査（4A）朝学び
- 11日（木）色覚検査（4B）朝学び
- 12日（金）色覚検査（4C）朝学び
- 18日（木）カウンセリングデー14:45～
- 25日（木）こころの健康相談 14:00～

6月の保健目標

歯の健康に関心を持ち、
口腔内を清潔に保とう



歯を守ることは全身を守ること？

みがき残したプラーク（歯垢）が引き起こす歯周病。実は、歯や歯茎にとどまらず、全身の健康を脅かすリスクがあることがわかっています。

歯周病によって歯茎が炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯茎の血管やリンパ管に入りこみます。そして全身に運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症

歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

脳：脳梗塞

歯周病による炎症が動脈硬化を引き起こし、脳の血管が詰まりやすくなる

肺：肺炎

口の中で増えた殺菌が唾液に交じり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

心臓：狭心症、心筋梗塞

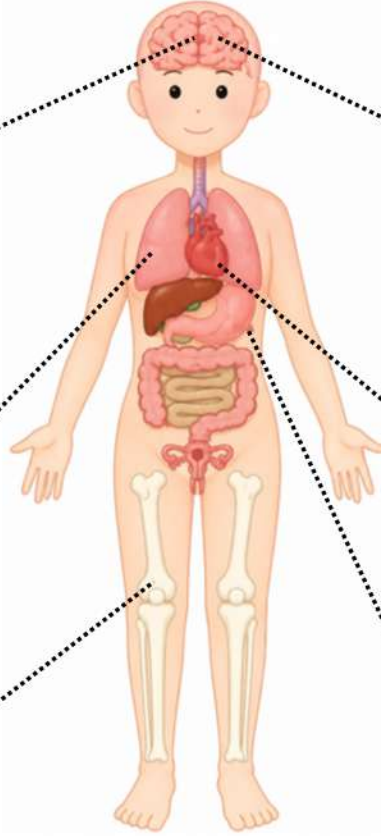
歯周病による炎症が動脈硬化を引き起こし、心臓の血管が詰まりやすくなる

骨：骨粗しょう症

歯周病による炎症が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

膵臓：糖尿病

歯周病による炎症が、血糖をコントロールする働きを妨げる



歯周病は予防できる病気です

予防の基本は、歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせていくことが重要です。

セルフケア

毎日みがいていても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

□鉛筆を持つように軽く握る



□鏡で汚れを確認しながらみがく

□小刻みに動かして1本1本みがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では磨きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。歯科医院に行き取り除いてもらいましょう。



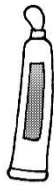
歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ることで、いつものセルフケアがさらに効果的なものになります。





6月



給食だより



東京都立中央ろう学校
校長 金子 猛
栄養士 本道 紀子

新年度の慌ただしさが一段落し、いよいよ、6月。前期の一大行事である『体育祭』に向け、校内も活気づいてきます。準備等、忙しさが増す一方、本格的な梅雨の時期を迎え、気温や湿度が高まり、疲れも溜まりやすくなります。体調不良やケガを防ぐためにも、規則正しい食生活と、十分な睡眠をとり、体調管理に努めたいですね！



* 6月の献立から *



今月は、夏への移り変わりを感じる行事食と、それにちなんだ食材や料理をご用意します。

● 6月11日 ~ 入梅メニュー ~



- ・梅おかかご飯
- ・鯡(アジ)の竜田揚げ
- ・野菜と昆布の酢の物
- ・具だくさんみそ汁
- ・黒糖きな粉豆乳ゼリー



暦のうえでは、10日頃が「入梅」とされる「梅雨」。語源は諸説ありますが、「梅の実の収穫時期に降る雨」というものが有名です。そんな、「入梅」の時期にちなみ、梅漬をご飯に加えました。梅漬の酸味と塩味が、蒸し暑さに慣れていない身体に元気を与えてくれます。

また、脂がのり美味しくなる梅雨時の鯡「入梅鯡」を、竜田揚げにしてご用意します。



● 6月22日 ~ 夏至メニュー ~

- ・たこめし
- ・鶏肉の香り焼き
- ・冬瓜の銀あんかけ
- ・夏野菜の味噌汁
- ・梅ゼリー

夏至は、一年でお昼の時間が一番長い日。関西では、夏至にタコを食べる習慣があります。これは、関西では、夏至が田植えの時期にあたるため「稲が、タコの足のようには方に深く根を張り、豊作になるように」という願いを込めたもので、それが「夏の暑さに負けないように」という願いを

込めた習慣として今に伝わったものです。当日は、それにちなみ、皆さんの健康を

願って、タコを炊き込んだ「たこめし」と、夏バテに効果のある「青梅」

を使った「梅ゼリー」をご用意します。



6月は“食育月間”です。また、6月4~10日は、“歯と口の健康週間”でもあります。

食を通じて、健康や文化に関することなどを感じていただけるよう、行事・季節食のほか、日々の献立の中にも、旬の食材や、各地・各国の料理を交えてご用意します。



6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

~食育で育てたい食べる力について考えてみよう~



- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



『らんちポスト』へのリクエストに応えた料理も多数ご用意します！
リクエストもお待ちしています!!





日	曜日	献立	牛乳 (たんぱく質)	1群 (無機質)	2群 (無機質)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー "たんぱく質"
1	月	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨の香りとえ もやしとわかめの中華スープ 牛乳かん	○	鶏肉 鰹節	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ほうれん草	もやし えのき 玉ねぎ 椎茸 ハインツプル	米 春雨 大麦 片栗粉 小麦粉 上白糖	油 ごま	876 32.8
2	火	レモンシュガートースト クリームシチュー グリーンサラダ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん フロccoli 小松菜 青ピーマン	レモン キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ エリンギ グリーンピース	パン グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	バター 油	816 30.2
3	水	ご飯 ぶりぶり中華炒め 切干大根の三杯酢 豆腐と茸のスープ	○	鶏肉 うずら卵 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり えのき	米 大麦 こんにやく 上白糖 片栗粉	油 ごま	794 33.1
4	木	小松菜とひじきのご飯 魚の胡麻焼き めかごとイカのスラダ 沢煮焼 野菜チップスト	○	鰹節 油揚げ さわら いか	牛乳 ひじき めかぶ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 さつま芋 大麦 三温糖 上白糖 片栗粉	油 ごま マヨネーズ	820 34.3
5	金	中華混ぜご飯 しゅうまい 拌三絲 もやしと鶏肉の中華スープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ 水菜	たけのこ もやし 椎茸 しめじ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり	米 春雨 大麦 上白糖 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま	832 34.4
9	火	わかめご飯 ふくさ焼き じゃが芋の کوچュジャン炒め 味噌汁	○	豆腐 豚肉 ハム 凍り豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 大根菜	椎茸 玉ねぎ グリーンピース 大根 えのき	米 大麦 三温糖 上白糖 じゃが芋	油	771 34.3
10	水	アロスコンボヨー ジャークチキン イカの 에스カベッシュ ロクロ	○	鶏肉 いんげん豆 いか 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ レモン キャベツ とうもろこし	米 大麦 上白糖 さつま芋	油	817 38.7
11	木	梅おかごぼん 鱈の竜田揚げ 野菜と昆布の酢の物 具だくさん味噌汁 黒糖きな粉豆腐ゼリー	○	鰹節 きな粉 あじ 蒲鉾 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 アガー	にんじん オクラ 小松菜	梅漬 大根 白菜 玉ねぎ もやし えのき ごぼう	米 里芋 大麦 小麦粉 片栗粉 上白糖	油 ごま	762 34.8
12	金	煮ほうとう じゃが芋の肉味噌だれ焼き もやしと白滝の華風和え	○	油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しめじ 玉ねぎ 椎茸 枝豆 白菜 もやし 大根 ねぎ	ほうとう じゃが芋 三温糖 しらたき	油 ごま	818 36.1
15	月	生姜ご飯 豚肉の生姜焼き ごぼうとハムのごま酢和え 味噌汁 オレンジゼリー	○	油揚げ 豚肉 ハム	牛乳 のり アガー	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ オレンジジュース もやし ごぼう きゅうり キャベツ	米 里芋 大麦 上白糖 じゃが芋	油 ごま	782 33.9
16	火	こぎつねご飯 鶏の唐揚げ なすと野菜のポン酢醤油和え すまし汁 ずんだ餅	○	豚肉 鰹節 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 大根菜	レモン 枝豆 キャベツ ねぎ なす 大根 えのき	米 白玉粉 大麦 上白糖 片栗粉 小麦粉	油	883 38.2
17	水	ツナトースト チキントマトポトフ コールスロー・フレンチ	○	まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 大根菜	セロリ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし キャベツ とうもろこし 大根	パン じゃが芋 三温糖	油	779 37.4
18	木	回鍋肉丼 豆腐の中華サラダ 中華風コンスープ	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 万能ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 大麦 片栗粉	油 ごま	761 32.1
19	金	じゃことさつま芋のご飯 いわしのさんが焼き 小松菜の海苔和え のっぺい汁 ごまきなこクッキー	○	いわし 油揚げ 鶏肉 きな粉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ のり	しそ葉 小松菜 万能ねぎ にんじん フロccoli	玉ねぎ ねぎ キャベツ 椎茸 しめじ 大根 ごぼう	米 上白糖 大麦 里芋 さつま芋 こんにやく パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま	852 39.2
22	月	たこめし 鶏肉の香り焼き 冬瓜の銀あんかけ 夏野菜の味噌汁 梅ゼリー	○	たこ 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん しそ葉 青ピーマン さやいんげん 赤ピーマン 万能ねぎ かぼちゃ	ねぎ 梅ジュース もやし 玉ねぎ 冬瓜 なす	米 大麦 上白糖 片栗粉 はちみつ	油	770 35.9
23	火	肉野菜ラーメン醤油味 わかめと大根のサラダ 大学芋	○	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ 白菜 とうもろこし キャベツ 大根 ねぎ きゅうり もやし	中華麺 三温糖 さつま芋 上白糖	油 ごま	756 34.8
24	水	ご飯 魚の山椒味噌焼き 肉じゃが すまし汁	○	さば 鶏肉	牛乳	にんじん フロccoli	玉ねぎ 椎茸 グリーンピース	米 大麦 じゃが芋 しらたき 三温糖	油	758 37.1
25	木	ご飯 豚肉と野菜のブルコギ 青菜ともやしの華風和え 海藻のスープ	○	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻 わかめ	にんじん 赤ピーマン にら ほうれん草 大根菜	玉ねぎ しめじ 椎茸 もやし 大根	米 大麦 上白糖 しらたき	油 ごま	825 33.8
26	金	カレーライス キャベツとパプリカのサラダ ABC トマトスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ りんご キャベツ 黄ピーマン しめじ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	油 バター	855 30.7
27	土	ご飯/手作りのり佃 鶏の塩麹焼き さっぱりサラダ 飛鳥汁	○	鶏肉 蒲鉾 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん 青ピーマン 小松菜	もやし 椎茸 玉ねぎ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 上白糖	油	750 35.0
30	火	雑穀ご飯のかき揚げ丼 野菜の浅漬け オクラと大根の清汁 水無月	○	竹輪 いか 油揚げ 蒲鉾	牛乳	にんじん 三つ葉 オクラ	玉ねぎ 大根 枝豆 椎茸 白菜 ねぎ キャベツ きょうご	米 ぐず粉 赤米 白玉粉 大麦 上白糖 あわ 甘納豆 きび 小麦粉 片栗粉	油	788 27.6

♪「らんちボスト」に届いたメニューです。 ※食材等の都合により、献立の内容を変更する場合があります。

*都合により変更になる場合があります。

令和8年度 6月

日	曜	全校行事	中 学 び	中学部	高等部
1	月	■安全指導日	数学	★学部集会	★学部集会
2	火		数学		
3	水	■体育祭予行	数学	サポートスタディ④	
4	木	■体育祭予行予備	数学	△生徒会委員会	△生徒会委員会
5	金	■体育祭前日準備 カウンセリングデー14:45～	数学		
6	土	■体育祭(雨天時休業日) 給食なし			
7	日	■体育祭予備① (雨天時授業)			
8	月	振替休業日			
9	火	■体育祭予備②	英語	色覚検査(1年生希望者:朝学び昼休み)	
10	水	教育実習開始	英語	★臨時合同集会 サポートスタディ⑤	★臨時合同集会 色覚検査 (4A希望者:朝学び)
11	木	☆体育授業振替週間①始	英語		色覚検査 (4B希望者:朝学び)
12	金	第1回漢字検定	英語	職場体験挨拶1, 2年	色覚検査 (4C希望者:朝学び)
13	土				
14	日				
15	月	避難訓練	理科		
16	火		理科	■3年修学旅行①	進路見学5年
17	水		理科	■3年修学旅行② サポートスタディ⑥	
18	木	カウンセリングデー14:45～	理科	■3年修学旅行③ 職場体験2年	
19	金		理科	職場体験1, 2年	大学受験体験5年
20	土				
21	日				
22	月		社会		
23	火	不審者対応訓練	社会		
24	水	☆体育授業振替週間①終	社会	サポートスタディ⑦ 中3高等部授業見学	
25	木	こころの健康相談PM	社会		
26	金		社会		高関東壘野球①(葛飾)
27	土	■第1回学校公開 ■道徳授業地区公開講座 【月曜日時間割】 高関東壘野球②(葛飾)	社会		高関東壘野球②(葛飾)
28	日				高関東壘野球③(葛飾)
29	月	振替休業日			
30	火	部活なし週間始(中高) 教育実習終了	国語		高生徒会選挙7時間目